

豊平河畔

北海道社会保険病院

だより



「二胡コンサート」平成23年9月2日(金)開催
出演「二胡サークル 梅花(メイホア)」の皆さん
北海道社会保険病院内グリーンモールにて
二胡とは?...中国の伝統的な擦弦楽器の一種

病院理念

患者さんを中心にした質の高い医療を提供し、地域から信頼される病院を目指します。

基本方針

1. 患者さんの権利を尊重し、人間愛を基調とした医療に努めます。
2. 安全で安心できる医療に努めます。
3. 説明と同意を基本とする医療に努めます。
4. 地域の医療・福祉施設との連携を推進します。
5. 地域の健康増進を目指し、保健予防活動を推進します。



Dr.からの ワンポイントアドバイス

糖尿病予防の現状

糖尿病・内分泌内科部長 井上 篤



糖尿病、脂質異常症そして甲状腺などの内分泌疾患の診療を担当する糖尿病・内分泌内科には、毎月1000名弱の患者さんが通院されていますが、その多くは糖尿病です。これ以上の診療拡大は難しいため、糖尿病になっていない患者さん向けに糖尿病予防の現状について少々お話させていただきます。

生活習慣介入や薬により糖尿病発症を予防または遅延させることができるかどうかを調べた海外の大規模臨床研究が2002年に報告されました。平均2.8年の追跡期間で生活習慣介入群では58% (95%信頼区間48～66%)、薬物(メトホルミン)群では31% (同17～43%) 糖尿病の発症率が低下し、生活習慣介入と薬物の比較では、生活習慣介入でより効果がありました。

さて、日本で糖尿病発症予防に保険適応がある薬は1種類のみで、さまざまな制約のある薬です。他に、血圧の薬でアンギオテンシンⅡ受容体拮抗薬(ARB)も糖尿病の発症を予防すると報告されています。まさに一石二鳥の薬ということになりますが、高血圧の患者さんが服用するもので糖尿病予防の薬ではありません。

～生活をかえましょう～

次に、くすり以外の生活介入はどうすべきか？ ということになります。以下科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドラインからの抜粋と私見です。

①耐糖能異常(いわゆる予備軍)や過体重・肥満がある方はウォーキングなどの有酸素運動を週に150分以上行い、食物繊維が多い未精製穀類を主体とした低脂質、低カロリー食を食べることで体重を現状の5-10%減らす。(私見ですが、ソーセージとパンにケチャップつけたホットドックを、飲み放題のジュースと一緒に召し上がるのは最も悪い例です。)
②運動は、体重減少とは独立して糖尿病の発症を予防する。(過体重でも運動していれば大丈夫という意味ではありません。)
③喫煙は糖尿病発症の独立した危険因子です。(喫煙者が禁煙すると3kg程体重が増え、糖尿病が一時的に悪くなる場合があります。しかし、禁煙は極めて重要で、糖尿病は後ほど対策を考えましょう。)
④やせ型の日本人は、中等量(目安として1合以上)の飲酒でも糖尿病発症の危険因子となる。(酒は百薬の長と言われますが、万人には当てはまらないようです。)

この記事を読まれた方は、是非私の科にかかることのないよう健康を維持してください。

One-point advice

本当は怖い下肢閉塞性動脈硬化症

心臓血管センター 心臓内科医長 岡林 宏明



動脈硬化症というと、心臓の血管や頭の血管が細くなって、つまってくることを連想される方が多いと思います。ところが動脈硬化は心臓と頭のみには認めるものではありません。動脈は全身に存在するため、動脈硬化症は全身に起きる可能性のある病気です。

特に足の動脈は心臓から最も離れている事もあり動脈硬化による症状が出やすい部位です。初期症状は「歩くと足が痛くなる」という症状で、一般的には整形外科を受診される方が多いようですが、骨や筋肉、神経に問題がなかった場合“年だから仕方がない”と諦める方も多いようです。もし症状の原因が動脈硬化によるものだった場合、病状が進行すると足の先が黒く壊死したり、小さな傷から細菌が進入して難治性の感染症を発症し、足を切断しなければいけないこともあります。

～ABI検査法～

この動脈硬化を調べるための検査がABIで、手足の血圧を同時に測定し、下肢収縮期血圧÷上肢収縮期血圧で比率を計算します。通常は1.0以上で、下肢のほうが高いのですが、0.9以下になると動脈硬化の可能性があるとされています。10年後の生命予後はABIが下がるにつれ悪くなる傾向があり、0.4以下では10年間の生存率は約50%となっています。これは動脈硬化が全身の疾患であるため、脳梗塞や心筋梗塞の可能性が健常者と比べて高くなることが挙げられます。

～関連要因～

喫煙や糖尿病、高血圧、高コレステロール血症、高齢者では、動脈硬化が悪化しやすいといわれておりますが、特に糖尿病を有する場合は同じ下肢閉塞性動脈硬化症でもさらに予後が悪いといわれております。これは糖尿病の合併症である神経障害のために症状が判断しにくいことや、生命に係わる虚血性心臓発作も胸痛などの典型的な症状に乏しいなどの理由が挙げられます。つまり発見されたときは全身の動脈硬化が進行している可能性が高いということです。このため早期発見が重要であり、糖尿病患者は無症状であっても定期的なABI検査が推奨されます。ABI検査は10分ほどで終了する簡便な検査で、異常が見つかった場合は心臓、脳も含めた全身の動脈硬化検索が推奨されます。

column

02

NICUは家族の絆をつくる大切な場所

新生児集中ケア認定看護師 佐藤 摩奈美



少子高齢社会へと変化している一方で、集中ケアを必要とする新生児は、近年増加しています。当病院では、平成13年に新病棟に移り、同時に地域周産期母子医療センターに指定されて以来、新生児医療に力を入れて取り組んできました。平成18年には、新生児特定集中治療室（NICU）を配置し、札幌南部圏における周産期医療を中心的に担っており、最近では近医から年間約100件の母体搬送と2500g未満の赤ちゃん約140人を受け入れています。現在、平均すると毎日NICU8床を含む約15名の赤ちゃんとその家族に、よりよいケアとは何かを考えて医療・看護を提供しています。

赤ちゃんとその家族のために

NICUでは、早く生まれたあるいは小さく生まれた赤ちゃん、また様々な原因で出生直後から治療が必要となる赤ちゃんを対象に、24時間体制で医師と看護スタッフが治療・看護を行っています。集中ケアを必要とする赤ちゃんは、状態が短時間で変化しやすいため、予測性をもち、安定に向かうように努力しています。両親は、治療や発達・発育に不安を持ちながら赤ちゃんに会うことになります。そこで出産前に医師と看護スタッフが両親に出産後の赤ちゃんの治療や看護についてお話をし、できるだけ安心した気持ちで出産ができるように努めています。出生前訪問を受けた両親からは、「顔見知りのスタッフの方がいて安心しました。」「赤ちゃんが生まれてからどんなことをするのかイメージができました。」と評価をいただいています。出産前から医師や看護スタッフと面識を持つことは、安心した出産のために大切な看護と実感しています。そして出産直後から、赤ちゃんとは別々に過ごす両親に早期から赤ちゃんとの接触を促し、その後の育児が円滑に行えるように支援しています。

両親の愛情を赤ちゃんに伝える役割

NICUは、医師・看護スタッフだけではなく、両親が中心となり、親子関係が築けるようなかわりを支援しています。赤ちゃんが保育器で治療を受けている時期であっても早期からタッチング、オムツ交換、愛着形成を促進するといわれているカンガルーケア、保育器から出た後には直接授乳、沐浴など両親から育児が受けられるように、赤ちゃんの状態を医師と相談し、両親の意向を確認しながら家族の時間を大切にしています。また継続的な看護を目的として、赤ちゃんの入院から

退院まで受け持ち制を導入し、可能な限り親子関係が築けるように、看護計画を立て評価をしながら、両親が中心となり育児に参加できるようなかかわりをしています。また、退院後も両親が安心して子育てができるように市区町村保健センターと連携を図っています。

これからのNICU

NICUでは、赤ちゃんの救命を優先した医療が行われてきました。しかし救命だけではなく、「生理学的安定化を助けるケア」「神経行動学的発達を考えたケア」「family centered care」と幅広い能力が要求されてきています。当病院では、一人一人の赤ちゃんに向き合い、そして赤ちゃんの様々な反応からストレスサインや安定化サインを読み取ることで、赤ちゃんや家族に合った個別性のあるかかわり、寄り添う看護を目指しています。



健康教室のご案内

当病院では、健康への正しい知識を深める機会として、毎月2週にわたって健康教室を開催しております。
医師、看護師、薬剤師、管理栄養士等が分かりやすくお話しします。
どなたでも無料でご参加いただけます。



場所

外来棟1階ホスピタルモール
(エスカレーター裏側)

時間

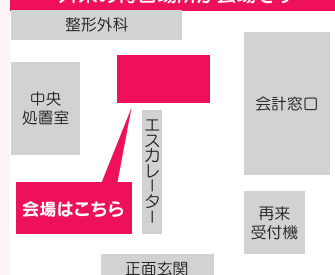
11:30～12:00

予約

予約はいりません。
どなたでも 無料でご参加いただけます

※開催日など詳しくは、ホームページやチラシをご覧ください。

外来の待合場所が会場です



❀ 健康教室から看護師のお話です ❀

本当は怖い高血圧のお話

外来看護師 小林 暁絵

最近テレビでも多く取り上げられていますが、なぜ高血圧だといけないのでしょうか？血圧が高い状態が続くと動脈硬化につながり、ある日突然心筋梗塞や脳卒中になることがあるのです。つまり、高血圧は放っておくと命に関わる病気を引き起こす可能性があるのです。“怖い”のです。

血圧とは、心臓が全身に血液を送り出す時の、血管の壁にかかる圧力のことです。この圧力が基準値以上の状態が続くことを高血圧症といいます。2006年度の国民健康・栄養調査によると40～74歳の人のうち男性の6割、女性の4割は高血圧といわれています。

高血圧の自覚症状としては、頭痛、めまい、肩こり、むくみ、動悸などがあげられます。しかし、これらは他の原因によるものと区別がつきにくく、一概に高血圧による症状とはいえません。むしろ自覚症状がないことの方が多いのです。知らないうちに高血圧症が進行し、気づいたときには合併症を引き起こしてしまうことがあります。

高血圧の治療は、「生活習慣の改善」と「薬物療法」の2本柱となっています。生活習慣の改善を行ってもよくならない場合に薬で血圧を下げ、合併症を予防します。薬物療法の目的は血圧を下げることであって、高血圧そのものを治すものではありません。高血圧が続くかぎり薬を飲み続けることになります。そのため、生活習慣を見直すことが大切となります。

「少し血圧が高いようだけど、今なんともないし別に大丈夫だね。」「血圧を測ってみて高かったらどうしたらいいの？」など、普段疑問や不安に思っている方いませんか？血圧についての疑問を一つでも解決できるようなお話をしていきたいと思います。お時間がございましたら是非ともいらしてください。



放射線部 VOL.2

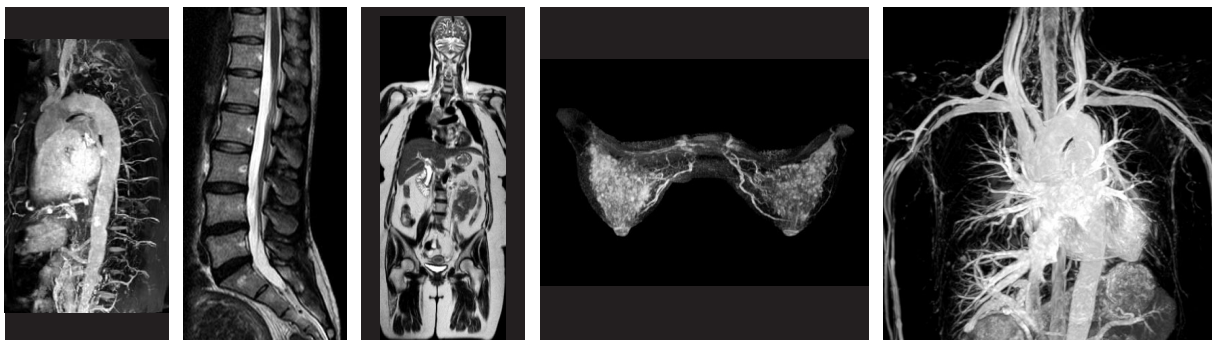
放射線部技師長 中島 詳

前回、CT装置のご紹介をしましたが、今回はその他の機器についてご紹介します。

〈放射線部使用装置の紹介〉

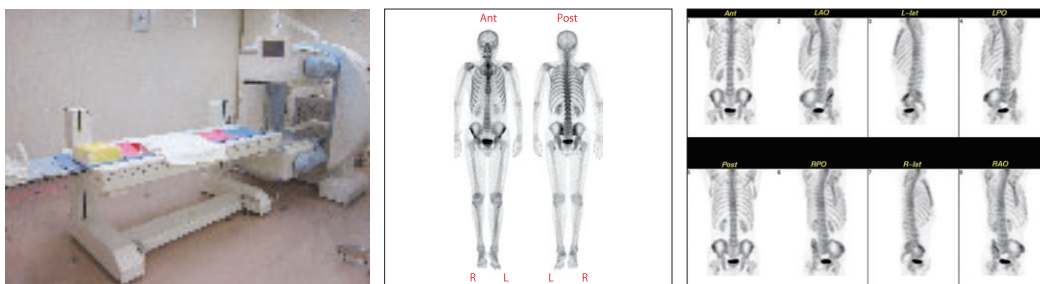
②MRI・・・2010年11月に更新したフィリップス社製 Achieva 1.5T A-series R.2.6を使用しています。ガントリー口径が広くなり患者さんに圧迫感の少ないやさしい装置となっています。検査対象部位は、脳、脊髄、心臓、腹部臓器、四肢関節、軟部腫瘍等全身の断層像を得ることができます。昨年度の当病院の検査件数は、2,415件で内訳は頭部32%、腹部30%(骨盤部含む)、脊椎19%、心臓11%その他8%となっています。

CTと違い、血管などを造影剤を使わずに撮影することができ、脳動脈瘤や、動静脈奇形、血管狭窄などの検査に適しています。MRI検査は、放射線を使っていないので安全な検査ですが、強い磁場の中で検査を行なうために制約があります。新装置となって心臓や末梢血管まで高分解能画像を得ることが可能になり、診断に貢献しています。また、低侵襲であるMR-Mammographyの検査も出来るようになり、手術前の診断に用いられています。



③RI検査・・・核医学検査は、東芝社製 SPECT装置E・CAMを使用しています。

X線を使用するCTなどの検査はおもに形態診断として用いられますが、核医学検査は、微量なRIを注射等により体内投与し特定臓器に集積することから機能検査として有用であります。対象部位は、全身骨、心臓、脳、肺、肝臓、腎臓等です。昨年度の検査数は、432件で骨シンチ82%、Ga5%、肝臓4%、心臓2%、その他7%となっています。



簡単ですが、放射線部使用機器の一部を紹介させていただきました。是非ともご利用くださいますようお願いいたします。検査依頼は地域連携相談室までご連絡ください。

〈医療機関専用〉FAX:011-815-1005(地域連携相談室)

症例検討会のお知らせ

北海道社会保険病院では、地域の先生方との研修・交流の場として症例検討を中心とした勉強会を開催しています。

第29回

リバーサイド消化器懇話会

日 時:平成23年11月15日(火) 18:30～
場 所:北海道社会保険病院 3階講堂

第35回

札幌市医師会豊平区・清田区 支部合同症例検討会

日 時:平成23年11月21日(月) 18:30～
場 所:北海道社会保険病院 3階講堂

第19回

豊平・清田・南区循環器懇話会

日 時:平成23年11月22日(火) 19:00～
場 所:北海道社会保険病院 3階講堂

詳細は地域連携相談室までお問い合わせください。

研修会を実施しました

平成23年度 第1回

医療安全管理対策研修会

日 時:平成23年8月27日(土) 14:00～
場 所:北海道社会保険病院 3階講堂
参加者:院外 23名 院内 47名
講 演:「ヒューマンファクターズアプローチ」
自治医科大学医学部 メディカルシミュレーションセンター
センター長 河野龍太郎先生の講演がありました。



平成23年度 第2回

退院支援・調整研修会

日 時:平成23年9月27日(火) 17:45～
場 所:北海道社会保険病院 3階講堂
参加者:院外 21名 院内 44名
講 演:「在宅医療に関する院内外の連携」
地域の訪問看護師及び、他病院の退院調整看護師、SWを招き
研修会を開催しました。



災害救急指定日

平成23年11月15日(火)・11月23日(水)・12月9日(金)・12月23日(金)
平成24年1月8日(日)・1月26日(木)

二次救急指定日

循環器・呼吸器系

平成23年11月17日(木)・12月24日(土)
平成24年1月5日(木)

消化器系

平成23年11月22日(火)・12月26日(月)
平成24年1月14日(土)

小児系

平成23年12月29日(木)・平成24年1月9日(月)



変更になる場合がございます。当日の新聞等で確認をお願いいたします。

北海道社会保険病院
地域連携相談室

〒062-8618 札幌市豊平区中の島1条8丁目3-18
TEL 011-831-5151(病院代表) URL <http://www.hok-shaho-hsp.jp/>
〈医療機関専用:地域連携相談室直通〉TEL 0120-515-830 / FAX 011-815-1005